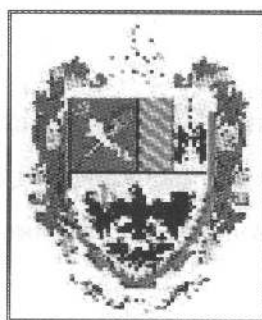


191

TL  
385



7 / siete  
Sandra Fehr

**Universidad del Salvador**

**Facultad de Medicina**

**Lic. en Ciencias de la Salud**

**Lic. en Actividades Físicas y Deportivas**

**"la actividad física y la salud mental"**

USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

---

**Autor/a: Sandra Mariela Fehr**

**Tutor: Eduardo Grande**

**Año: 2011**



### **Dedicatoria**

A mi madre Norma a mi padre Daniel, a mi hermanas Julieta y Belén y a mi abuela María, por el apoyo incondicional que me brindaron durante el trabajo de investigación realizado y durante mis años de carrera

### **Agradecimientos**

Este trabajo de investigación no podría haberse concretado tal cual está sin la ayuda de diversas personas y organizaciones.

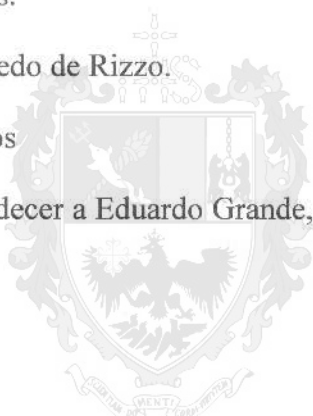
Merecen un agradecimiento especial:

Lic. Blanca B. Tobías.

Dra. Blanca M. Saucedo de Rizzo.

Todos los encuestados

También quería agradecer a Eduardo Grande, mi tutor en la tesis en la cual colaboro mucho.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR



# Índice

<b>Dedicatoria .....</b>	<b>2</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Introducción .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Marco teórico .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Mapa conceptual.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Desarrollo del Marco teórico.....</b>	<b>9</b>
Consideraciones Generales.....	9
Que es salud mental.....	10
Definición de trastorno mental.....	11
Que causa las enfermedades mentales?.....	12
¿Cuáles son los primeros signos de los trastornos mentales? .....	13
Síntomas de los trastornos mentales.....	14
Clasificación de las enfermedades mentales .....	15
Enfermedades más comunes: .....	15
Los trastornos mentales más comunes: estrés, depresión y ansiedad.....	20
El estrés .....	21
Que causa el estrés .....	22
El problema del estrés .....	23
Signos y síntomas.....	24
Reacción general de adaptación al stress.....	30
Los diferentes tipos de estrés.....	31
Ansiedad.....	35
Tipos de ansiedad .....	35
Causas de la ansiedad .....	37
Las manifestaciones de la ansiedad.....	38
Manifestaciones cognitivas o subjetivas .....	38
Manifestaciones fisiológicas .....	39
Depresión.....	53



Causas de la depresión .....	55
Tipos de depresión.....	58
Diferencias de sexo y edad entre depresión y ansiedad .....	61
Efectos beneficiosos de la actividad física .....	63
Beneficios psicológicos de la actividad física .....	68
Emociones y estados de ánimo .....	79
Motivación y adherencia al ejercicio.....	83
Depresión.....	86
Ansiedad .....	90
Estrés .....	91
Ejercicio físico y bienestar psicológico .....	95
Efecto del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico.....	95
Hipótesis de la distracción.....	95
Hipótesis de las endorfinas .....	95
Beneficios psicológicos del ejercicio físico en población clínica y no clínica .....	95
Ejercicio crónico y salud mental .....	96
Consideraciones acerca de la intensidad y el tipo de ejercicio.....	97
<b>2.3. Hipótesis .....</b>	<b>98</b>
<b>2.4 Variables.....</b>	<b>98</b>
<b>2.5 Clasificación de la investigación.....</b>	<b>98</b>
<b>3. Resultados y discusión.....</b>	<b>98</b>
<b>Conclusiones generales.....</b>	<b>101</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>103</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>104</b>



## **1. Introducción**

1.1 Área: Actividad física y salud mental.

1.2 Tema: La actividad física como práctica alternativa en tratamientos de trastornos mentales.

1.3 Título: La actividad física y los trastornos mentales.

1.4 Problema: ¿Incide la actividad física en los tratamientos actuales con medicación, para los trastornos mentales?

1.4.1 Antecedentes del problema.

"Se han encontrado antecedentes sobre el reconocimiento de los efectos beneficiosos del ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un hecho cada vez más evidente. Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento intelectual."<sup>1</sup>

1.4.2 Justificación: La tesis resulta útil porque si bien se conocen las mejoras logradas con la actividad física, todavía no se implementa en todos los tratamientos. Servirá para comprobar que la actividad física trae consigo muchos beneficios, son evidentes los alcances logrados con la práctica regular de actividad física, tanto como complemento de una terapia como así también la actividad física como prevención de trastornos sociales. Se beneficiaran todos aquellos pacientes a los cuales se les haya diagnosticado algún trastorno mental. Realmente es necesario mostrar el alcance terapéutico de la actividad física y el aumento de la calidad de vida.

1.5 Preguntas de investigación.

¿La actividad física como tratamiento o complemento?

<sup>1</sup> Dra. Sara Márquez Rosa. Dra. Nuria Garatachea Vallejo. - 608 Páginas. Ediciones Díaz de Santos - Ediciones FUNIBER - ISBN: 978-84-7978-934-3. Año 2010, 1ª ed.



¿Cuál es la incidencia de la actividad física en los tratamientos para los trastornos mentales?

¿Cómo afectan los medicamentos en el rendimiento?

¿La actividad física previene los trastornos mentales?

¿Cuáles son los trastornos mentales que pueden ser tratados con actividad física como terapia alternativa?

¿Cuáles son los beneficios emocionales en una persona que practica actividad física?

## 1.6 Objetivos

**1.6.1 General.** Observar la actividad física en el campo de la salud mental y comprobar los resultados de la misma.

Examinar los niveles de actividad física usados en los diferentes trastornos. Analizar si hay diferencias en el tratamiento entre pacientes que practican actividad física y los que no. Evaluar las capacidades físicas que afectan los medicamentos.

**1.6.2 Específico:** Determinar los efectos causados por la actividad física sobre la calidad de vida en pacientes con trastornos mentales, entiéndase, depresión, ansiedad y estrés.

**1.7 Materiales y métodos:** Materiales: Modelo de encuesta, trabajos ya realizados.

Método: Observación.

## 1.8 Población y muestra:

Se realizó a 10 pacientes que se atienden en la ciudad que realizan actividad física, seleccionados al azar.

**1.9 Tiempo y espacio:** 2009-2010. Ciudad de Buenos Aires.

**1.10 Viabilidad y limitaciones.** El estudio puede llevarse a cabo. En cuanto a los recursos financieros, la investigación, no requiere



mayores gastos. La investigación se puede realizar, ya que se cuenta con los elementos de investigación correspondientes e información de una fuente confiable.

**1.11 Tipos de estudio:** No experimental, transversal, correlacional.

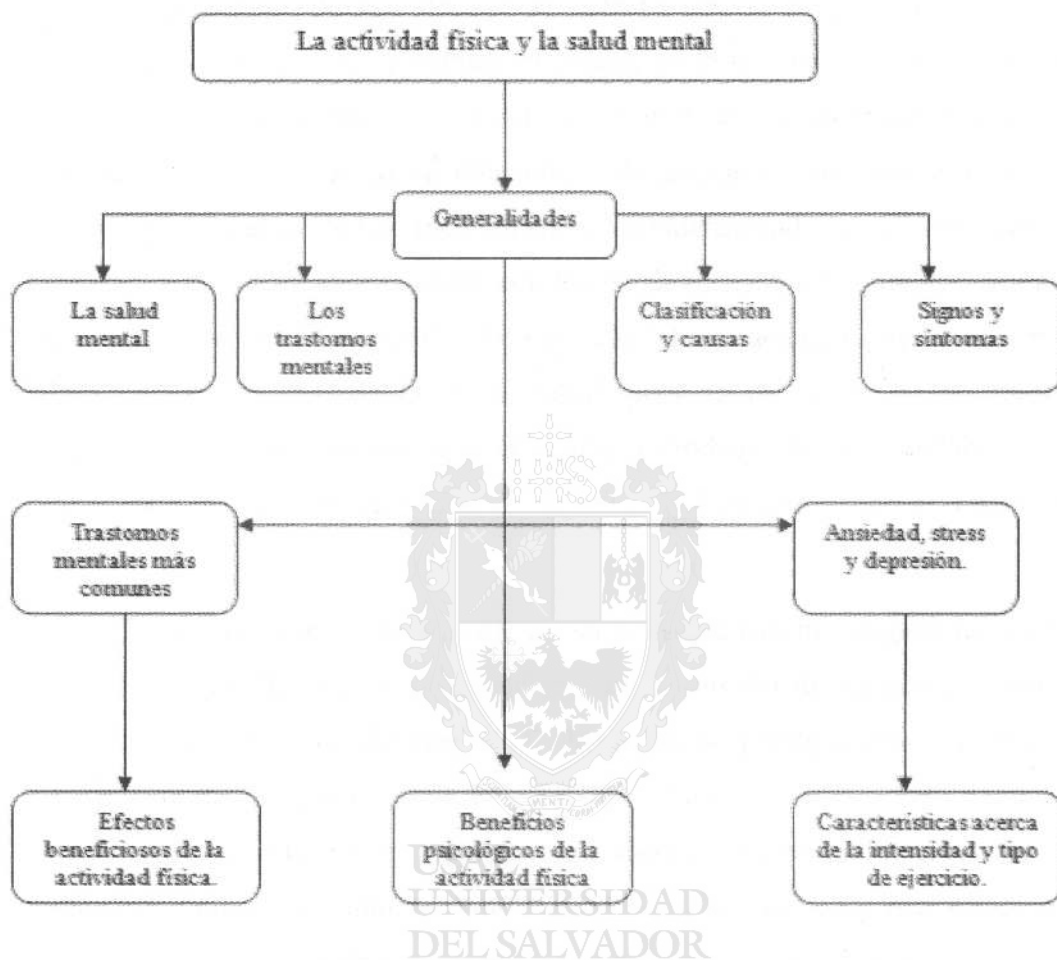


USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR



## 2. Marco teórico

### 2.1 Mapa conceptual







## **2. 2 Desarrollo del Marco teórico**

### **Consideraciones Generales**

A principios de esa década se detecta que la falta de ejercicio está involucrada, junto con otros hábitos malsanos, en la génesis de siete de las diez principales causas de muerte. A partir de ese momento, comienzan a estudiarse sistemática y profundamente las relaciones del ejercicio no sólo con los trastornos que podríamos llamar de tipo médico, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o el cáncer, sino también con los de carácter más psicológico, como la ansiedad, el estrés o la depresión. En este contexto, podemos hablar del ejercicio como un aspecto más de la de la Salud, pues se presupone, y así parecen corroborarlo muchos estudios que el ejercicio produce efectos saludables, bien previniendo la aparición de trastornos de salud, o bien facilitando el tratamiento de los mismos.

Hasta el momento, la mayoría de estudios que han investigado la relación entre el ejercicio físico y las disminuciones en los niveles de depresión, ansiedad Y stress, han sido correlacionales. Si bien, no se puede afirmar de manera concluyente que el ejercicio motivó o produjo el cambio en el estado de ánimo, sino más bien que el ejercicio parece estar asociado a cambios positivos en los estados de ánimo . La inmensa mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre ejercicio físico y bienestar psicológico han utilizado los ejercicios aeróbicos. Se ha demostrado que el ejercicio ha de tener la suficiente duración e intensidad para producir efectos psicológicos positivos.



### **Que es salud mental**

La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

En la mayoría de los países, sobre todo en los de ingresos bajos y medios, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental. En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental.

Aún más reducidos son los fondos disponibles para la promoción de la salud mental, expresión amplia que abarca toda una serie de estrategias destinadas a lograr resultados positivos en materia de salud mental. El desarrollo de los recursos y las capacidades de la persona y la mejora de la situación socioeconómica figuran entre los objetivos de esas estrategias.

La promoción de la salud mental requiere que se adopten medidas multisectoriales, en las que participen diversos sectores del gobierno y organizaciones no gubernamentales o comunitarias. El principal fin ha de ser promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar a los niños un comienzo saludable en la vida y evitar trastornos mentales en la edad adulta y la vejez.



### **Definición de trastorno mental**

Son afecciones o síndromes psíquicos y comportamentales, radicalmente opuestos a los propios de los individuos que gozan de buena salud mental. En general, son causa de angustia y deterioro en importantes áreas del funcionamiento psíquico, afectando al equilibrio emocional, al rendimiento intelectual y al comportamiento social adaptativo. Se han descrito a través de la historia y en todas las culturas, pese a la vaguedad y dificultades de definición de este tipo de trastornos.

A lo largo de la historia, y hasta tiempos relativamente recientes, la locura no se consideraba enfermedad, sino un problema moral —el extremo de la depravación humana—, o espiritual —casos de maldición o de posesión demoníaca—. Después de unos tímidos inicios, a comienzos de los siglos XVI y XVII, la psiquiatría empezó a ser una ciencia respetable en 1790, cuando el médico parisino Philippe Pinel decidió quitar las cadenas a los enfermos mentales, introdujo una perspectiva psicológica y comenzó a hacer estudios clínicos objetivos. A partir de entonces, y desde el trabajo en manicomios, se definirían los principales tipos de enfermedad mental y sus formas de tratamiento.

Las enfermedades mentales están relacionadas con cambios de carácter y emociones. Estos cambios pueden ser congénitos, emocionales e interpersonal impedimentos. El término enfermedad de la mente, se refiere a una condición con una patología específica que cause signos y síntomas. Hay otra forma de referirse a la enfermedad mental, por ejemplo, desorden mental, desorden psicológico, desorden psiquiátrico, problemas emocionales y otros.

Los desordenes mentales pueden describirse como, depresión mayor, ansiedad generalizada, stress. Desorden bipolar, esquizofrenia y otras más. Las enfermedades de la mente están relacionadas de dos maneras, biológicas, por ejemplo, (genéticas, neuroquímicas, estructura del cerebro) y psicosocial (ej. Cognitiva, problemas emocionales, trauma y causa de desventaja psioeconómica). Las enfermedades mentales siempre se han relacionado con impedimentos funcionales por ejemplo, habilidad de trabajar y manejarse en la sociedad.